

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ**

**Katedra:** Katedra tělesné výchovy a sportu

**Studijní program:** Ekonomika a management

**Studijní obor:** Management sportovní

**PROJEKT ORGANIZACE SPORTOVNÍHO A  
SPOLEČENSKÉHO KURZU PRO DHK  
LOKOMOTIVA LIBEREC**

**THE PROJECT ORGANIZATION OF A SPORTS  
AND SOCIAL COURSE FOR DHK  
LOKOMOTIVA LIBEREC**

**Bakalářská práce:** 11–FP–KTV– 420

**Autor:**

Anna REJNARTOVÁ

**Podpis:**

.....

**Adresa:**

U Koruny 245

Stráž nad Nisou, 463 03

**Vedoucí práce:** Mgr. Eva Hložková

**Konzultant:**

**Počet**

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
58	0	1	11	18	4

V Liberci dne: 27. 4. 2011

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická  
Akademický rok: 2010/2011

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Anna REJNARTOVÁ**  
Osobní číslo: **P07000914**  
Studijní program: **B6208 Ekonomika a management**  
Studijní obor: **Management sportovní**  
Název tématu: **Projekt organizace sportovního a společenského kurzu pro  
DHK Lokomotiva Liberec**  
Zadávající katedra: **Katedra tělesné výchovy**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

- 1) Příprava pro realizaci kurzu 2) Organizační struktura kurzu 3) Realizace kurzu 4)  
Zhodnocení kurzu

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

ČÁSLAVOVÁ Eva, Management sportu. Praha: East west publishing company a East publishing Praha, 2000. ISBN 80-7219-010-5

DOBŘÝ, Lubomír, SEMIGINOVSKÝ, Bohdan. Sportovní hry : výkon a trénink. Praha : Olympia, 1988. 197 s.

DVOŘÁKOVÁ, H. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: Tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.

KREJČÍ, M. Výchova ke zdraví a prevence obezity I. díl, Krok v k výchově, krok ke zdraví. České Budějovice: JU, tiskárna Johanus, 2008. ISBN 978-80-7394-082-9.

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Eva Hložková**  
Katedra tělesné výchovy

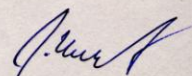
Datum zadání bakalářské práce: **25. října 2010**

Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2011**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.  
děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Martinec  
vedoucí katedry

dne

## Čestné prohlášení

**Název práce:** Projekt organizace sportovního a společenského kurzu pro házenkářský oddíl DHK Lokomotiva Liberec

**Jméno a příjmení autora:** Anna Rejnartová

**Osobní číslo:** P07000914

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 27. 04. 2011

---

Anna Rejnartová

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Evě Hložkové za cenné rady a připomínky, které mi poskytla, za ochotu, trpělivost, čas a obětavou spolupráci. Dále děkuji trenérce Livii Christiánové za poskytnutí informací, které umožnily celkové zpracování práce. A na závěr děkuji všem přátelům, kteří mi pomáhali práci dokončit.

<b>Název BP:</b>	Projekt organizace sportovního a společenského kurzu pro házenkářský oddíl DHK Lokomotiva Liberec
<b>Název BP v angličtině:</b>	The project organization of sports and social course of handball team DHK Lokomotiva Liberec
<b>Jméno autora:</b>	Anna Rejnartová
<b>Vedoucí BP</b>	Mgr. Eva Hložková
<b>Akademický rok odevzdání:</b>	2010/2011

### **Anotace**

Předmětem bakalářské práce je sestavit návrh organizace sportovního a společenského kurzu pro házenkářský oddíl DHK Lokomotiva Liberec. V první části je popsána házená, dorostenecký věk a zdravý životní styl. Dále jsou zde vybrány sportovní aktivity, které mohou být náplní volného času. Druhá část práce je zaměřena na návrh zájezdu do Rosolina Mare. Soustředí se na výběr lokality a analýzu finančního zabezpečení kurzu. Celkový kurz je zhodnocen ve SWOT analýze. Na základě zjištěných informací a zpracovaných údajů je ve třetí části sestaven program šestidenního zájezdu.

**Klíčová slova:** Házená, zdravý životní styl, sportovní aktivity, zájezd, finanční zabezpečení kurzu

**Annotation:**

Subject of my bachelor thesis is drawing up a project of sport organization and common course for handball team DHK Lokomotiva Liberec. In first part there is described generally Handball, junior age and healthy life style. Next there are chosen sports activity which can be great for spending of free time. Second part of my work is focused on suggestion of trip to Rosolina Mare. The suggestion is about choosing location and financial analysis. Whole course is evaluated in SWOT analisys. In third part is a plan of 6-day trip based on detected information and processed data.

**Key words:** Handball, healthy life style, sports activity, tour, financial securing of course

**Die Annotation:**

. Das Thema meiner Bachelorarbeit ist das zusammenstellen eines Konzepts für die Organisation eines Sport und Gesellschaftlichen Kurs für die Handballmannschaft DHK Lokomotiva Liberec. Im ersten Teil ist Handball, der Junior Alter und der gesunde Lebensstil beschrieben. Weiter sind hier ausgewählte Sportaktivitäten die die Freizeit ausfüllen. Der zweite Teil der Arbeit konzentrier sich auf das Konzept für die Reise nach Rosolina Mare. Konzentriert sich auf die Auswahl der Lokalität und die Finanzanalyse des Sportkurses. Der ganze Kurs ist mit der SWOT Analyse bewertet. Aufgrund der festgestellten Informationen und bearbeiteten Angaben ist im dritten Teil der Arbeit ein sechstägiger Reiseprogramm zusammengestellt.

**Die Schlüsselwörter:** Handball, gesunder Lebensstil, Sportaktivität, Reise, Finanzierung des Kurses

## OBSAH

<b>Úvod .....</b>	<b>11</b>
<b>1 Cíle práce .....</b>	<b>12</b>
1.1. Hlavní cíl.....	12
1.2. Dílčí úkoly .....	12
<b>2 Házená.....</b>	<b>13</b>
2.1. Historie házené .....	13
2.2. Pravidla házené .....	15
<b>3 Vývojové zákonitosti žákovského a dorosteneckého věku .....</b>	<b>16</b>
3.1. Mladší školní věk.....	16
3.2. Starší školní věk.....	17
3.3. Dorostový věk.....	18
3.3.1. Problematika dorostového věku.....	18
3.3.2. Sport jako proces psychosociální interakce v dorostovém věku .....	19
<b>4 Sport jako zájmová činnost ve volném čase .....</b>	<b>20</b>
4.1. Zájmové činnosti.....	20
4.1.1. Zájmové činnosti sportovního zaměření.....	20
4.2. Volný čas .....	21
4.2.1. Výhody kolektivního sportu ve volném čase.....	21
<b>5 Zdravý životní styl .....</b>	<b>22</b>
5.1. Zdravý životní styl .....	22
5.1.1. Zdravá výživa .....	22
5.1.2. Aktivní životní styl .....	24
5.1.3. Sociální prostředí .....	25
5.2. Udržování zdravého životního stylu .....	26
5.3. Pozitiva zdravého životního stylu.....	26
5.4. Zdravý životní styl v dorosteneckém věku .....	27
<b>6 Vhodné sportovní aktivity .....</b>	<b>29</b>
6.1. Chůze .....	29
6.2. Běh.....	29
6.3. In-line bruslení.....	30
6.4. Tenis.....	30
<b>7 Organizace zájezdu do Rosolina Mare .....</b>	<b>31</b>
7.1. Ubytování.....	31



7.1.1.	Město Rosolina Mare.....	32
7.2.	Doprava.....	33
7.3.	Stravování .....	33
7.4.	SWOT analýza podmínek sportovního a společenského zájezdu .....	34
<b>8</b>	<b>Finanční zajištění kurzu .....</b>	<b>35</b>
8.1.	Ubytování.....	35
8.2.	Doprava.....	35
8.3.	Stravování .....	37
8.4.	Program.....	38
8.5.	Celkové zajištění kurzu.....	38
8.6.	Zhodnocení finančního zabezpečení.....	39
8.7.	Finanční zabezpečení kurzu za účelem zisku .....	39
<b>9</b>	<b>Podrobný program zájezdu .....</b>	<b>41</b>
9.1.	První den .....	41
9.2.	Druhý den .....	42
9.3.	Třetí den .....	42
9.4.	Čtvrtý den .....	43
9.5.	Pátý den.....	43
9.6.	Šestý den .....	44
9.7.	Sedmý den.....	44
9.8.	Den odjezdu a příjezd do Čech .....	45
	<b>Závěr .....</b>	<b>46</b>
	<b>Použitá literatura .....</b>	<b>47</b>
	<b>Internetové zdroje.....</b>	<b>48</b>
	<b>Seznam příloh.....</b>	<b>49</b>

## **Seznam zkratk**

BMI = body mass index (index tělesné hmotnosti)

CK = cestovní kancelář

ČSH = český svaz házené

ČSTV = český svaz tělesné výchovy

DHK = dívčí házenkářský klub

EHF = european handball federation (evropská házenkářská federace)

IAHF = international amateur handball federation (mezinárodní amatérská házenkářská federace)

IHF = international handball federation (mezinárodní házenkářská federace)

OH = olympijské hry

# Úvod

V dnešní době mnoho mladých lidí žije nezdravým životem. Přestože se aktivně věnují určitému sportu, svůj volný čas tráví pasivně. Nemají zájem ho zaplnit doplňkovými sporty, či jinou pohybovou aktivitou. Dalším negativem dorůstajících dětí je přístup ke každodennímu stravování. Mnoho rodičů nedbá na to, co jejich dítě jí a jak se celý den stravuje.

Smyslem mé práce je proto vytvořit sportovní a společenský kurz, zaměřený na zdravý životní styl a navrhnout zábavný a pestrý týdenní program, který ukáže jak vhodně a především aktivně lze trávit volný čas. Návrh organizace kurzu bude sloužit jako předloha dívčímu dorosteneckému házenkářskému oddílu Lokomotivy Liberec, který má zájem se takového kurzu zúčastnit.

Na základě vlastních zkušeností jsem jako místo pobytu zvolila Itálii, městečko Rosolina Mare. To nám nabízí široký výběr sportovních aktivit a zajímavých míst na výlety. Jednotlivé aktivity a výlety stručně popíši v týdenním programu připravovaného zájezdu.

V budoucnu bych se ráda zabývala sportovními zájezdy a chtěla se jich účastnit jako organizátor. V této práci mám možnost zrealizovat týdenní kurz, podle požadavků trenérky Lokomotivy Liberec. Hlavním úkolem této práce bude jim vyhovět a na jejich základě vytvořit návrh týdenního sportovního a společenského kurzu.

# 1 Cíle práce

## 1.1. *Hlavní cíl*

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit návrh organizace sportovního a společenského kurzu pro házenkářský oddíl DHK Lokomotiva Liberec.

## 1.2. *Dílčí úkoly*

- zjistit možnosti aktivního trávení volného času ve vybrané lokalitě
- vybrat vhodné ubytování a dopravu
- vytvořit program zájezdu
- zpracovat SWOT analýzu podmínek zájezdu

## 2 Házená

### 2.1. Historie házené

Za první formu házené lze považovat hru, kterou zavedl v Dánsku pro žáky ordupského gymnázia učitel Holger Nielsen v r.1898. Hra byla nazývána haandbold. Haandbold se v Dánsku poměrně rychle rozšiřoval. Již v r.1904 byl založen dánský Haandboldový svaz, který organizoval pravidelné soutěže. O dva roky později byla vydána pravidla haandboldu knižně (NIELSEN 1906).

Pro mezinárodní rozvoj házené byl klíčový rok 1934, kdy III.kongres IAHF konaný ve Stockholmu uznal skandinávská pravidla. Pod záštitou IAHF se pak konalo 5. a 6.února 1938 v Berlíně první mistrovství světa v házené mužů. Čtyři zúčastněná družstva se střetla každé s každým, délka utkání byla pouze 2x15 minut.

Druhým klíčovým mezníkem rozvoje házené se stal zakládající kongres Internationale Handball Federation v r.1946 v Kodani. Mezi osmi zakládajícími národními federacemi byly zastoupeny čtyři skandinávské země. Sídlem IHF bylo až do r.1950 Švédsko. Poté byl sekretariát IHF přemístěn do švýcarské Basileje, ve které je dodnes

V r.1950 se uskutečnila první mistrovská soutěž v házené mužů i žen. Po vzniku společného ústředí pro národní házenou, handball i házenou v únoru 1951 došlo u nás k zákazu hraní házené v letním období. Házená se měla nadále hrát pouze v zimě v halách jako doplňková hra. Mistrovská soutěž v házené byla zrušena a oddíly měly přihlásit svá družstva do soutěží národní házené. Toto ustanovení, i když platilo ještě v r.1952, však nebylo příznivci házené plně akceptováno, zvláště na Slovensku.

Vznik Ústřední sekce házené koncem r.1952 umožnil v Československu další nerušený vývoj této sportovní hry. Díky národním házenkářským tradicím a podmínkám socialistického sportovního systému jsme patřili v padesátých a šedesátých letech mezi absolutní světovou házenkářskou špičku. Své čelní postavení jsme si pak ve stále silnější a početnější konkurenci udržovali s menšími výkyvy též nadále.

Jak ženy v r.1957, tak muži o deset let později dosáhli světového prvenství. Svou poslední medaili z mistrovství světa přivezly ženy v roce 1986. Muži stáli na stupních vítězů naposled na OH 1972.

Naše nejúspěšnější klubové mužstvo Dukla Praha zvítězilo v soutěži Poháru mistrů celkem třikrát, v letech 1957 (pod hlavičkou městského výběru Prahy), 1963 a 1984. V ženách jsme stejnou soutěž vyhráli jednou díky Spartaku (Spartě) Praha v roce 1962.

V roce 1964 jsme se stali pořadateli mistrovství světa mužů. Při této příležitosti se též uskutečnilo v Praze první světové odborné sympozium trenérů s účastí kolem 250 osob.

V roce 1968 byly položeny základy vzniku Českého svazu házené, který byl společně se Slovenským svazem házené, zastřešen Československým svazem házené. Kongres IHF v r.1968 zrušil, na protest proti invazi vojsk pěti států Varšavské smlouvy na území Československa, mistrovství světa žen, které se mělo koncem téhož roku uskutečnit v bývalém Sovětském svazu.

V roce 1974 byl poprvé uspořádán mezinárodní turnaj reprezentačních družstev žen v Chebu, který si získal světovou vážnost a oblibu. V r.1978 se stalo Československo dějištěm mistrovství světa žen. Podle statistiky k 1.1.1987 se házená se svými 42 351 registrovanými členy řadila na osmé místo mezi sportovními odvětvími, která byla tehdy v Československu pěstována.

Po listopadu 1989 došlo k vytvoření Československé konfederace sportovních a tělovýchovných svazů a Československý svaz házené se stal jejím členem. V roce 1990 jsme organizovali mistrovství světa mužů. V tomto období jsme se také (zejména osobou Jaroslava Mráze) významně podíleli na vzniku EHF. Jedna z přípravných schůzek se konala v Praze.

Po rozdělení Československa a vzniku České republiky k 1.1.1993 se ujal Český svaz házené, nadále sdružený v Českém svazu tělesné výchovy, řízení mezinárodního styku a samostatné české reprezentace.

Aktivní jsme byli rovněž funkcionářsky a organizačně. Při vzniku samostatné České republiky jsme měli pouze jedinou dvojici mezinárodních rozhodčích a jednoho funkcionáře v orgánech IHF či EHF. V roce 1996 se poprvé uskutečnil Vánoční turnaj mužů za účasti úřadujícího olympijského vítěze Chorvatska, mistra světa Francie, mistra Evropy Ruska a družstva Česka. Byly uspořádány také tři konference ČSH, v letech 1993, 1995 a 1997.

Hlavní úsilí funkcionářů házené v Čechách na kterékoliv řídicí úrovni je však stále více zacíleno na získávání nejnútnejších finančních prostředků pro vlastní činnost. Koncepční a odborné zásahy jsou tak výrazně omezovány. Přesto jsou kluby a oblasti, ve kterých se daří ty největší obtíže překonávat a věnovat patřičnou pozornost také dětem a mládeži, naší házenkářské budoucnosti. Jedny z nejznámějších jsou Zubří, Karviná, Zlín a Olomouc. [12]

## **2.2. Pravidla házené**

Házená je kolektivní míčová hra, ve které proti sobě hrají 2 sedmičlenné týmy.

Házená se hraje na hřišti o rozměrech 20×40 metrů. To je rozdělené na dvě poloviny, z nichž v každé je vyznačené brankoviště, které je vzdálené od branky 6 metrů. V brankovišti se smí pohybovat pouze brankář. V družstvu je 14 hráčů, přičemž hry se v jednom okamžiku účastní pouze 7 hráčů. Cílem je dopravit míč do branky protivníka. Hraje se na dva poločasy po 30 minutách (u hráčů 12-14 let věku po 25 minutách a u hráčů 8-12 let věku po 20 minutách) oddělených desetiminutovou přestávkou. [16]

### 3 Vývojové zákonitosti žákovského a dorosteneckého věku

Až do věku dospělosti se člověk v mnoha směrech mění. Věkové zákonitosti můžeme definovat ve změnách tělesných rozměrů a proporcí, ve stavbě i funkci tělesných orgánů, v psychice i ve vztahu k ostatním, v chování a také výkonnosti. O změnách do 18 let, lze hovořit jako o růstu, vývoji a dozrávání. Znamená to, že mají různou intenzitu a dynamiku. Člověk se rozvíjí ve svých vlastnostech i schopnostech.

Kromě kalendářního věku hraje roli také věk biologický. Rozumí se jím skutečně dosažený stupeň vývoje. Z mnoha šetření (např. z údajů o výšce a hmotnosti těla, různých tělesných rozměrech, vývoji chrupu, kostní zralosti) lze doložit, jaké znaky v průměru odpovídají biologickému věku, nebo věku podle kalendáře. [5]

#### 3.1. *Mladší školní věk*

Toto období, mezi 6. a 11. rokem, je nazýváno psychology jako věk realistického nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů. Děti charakterizuje především impulsivnost, přechody z radosti do smutku a naopak. Slabě je zatím vyvinuta vůle, dítě nedokáže dlouhodobě sledovat cíl, soustředit se.

Ve vztazích k ostatním znamená velkou změnu vstup do školy. Kolektiv (třída, ale ve sportu i tréninková skupina či družstvo) klade vyšší požadavky na zařazení a podřízení dítěte. To přestává být středem pozornosti, stává se jedním z mnoha členů skupiny. Vznikají silnější kamarádské vztahy. Zatímco v předškolním věku je u dítěte vnímáno především dobro a zlo, tady se začíná objevovat vnímání cti, pravdy, spravedlnosti, odvahy a daného slova.

Z hlediska tréninku to představuje plodné období pro koordinační schopnosti, mnohými je i označováno jako nejpříznivější učební léta. Dobré jsou předpoklady pro pohyblivost a rychlostní schopnosti. Pohybová výkonnost roste, nejsou větší rozdíly mezi chlapci a děvčaty.

Pohyb působí dětem radost, není třeba je nutit. Soutěží rády. Základem jejich konání je hra. Porážky by neměly být důvodem stresujícího postoje trenéra. Lze využít i



toho, že děti se dovedou nadchnout. Schopnost soustředit se je dosud nevyvinutá, činnost musí být pestrá, obměňovaná,

Děti v tomto věku snadno přejímají názory druhých, dospělí jsou autoritou. Proto také roste odpovědnost dospělých. Trenér může pro pozdější sportování, ale i pro život svých svěřenců hodně udělat, ale i pokazit. Optimismus a zájem znamená, že dítě je snadno ovladatelné. Opomíjet by se neměla ani hygiena, životospráva a denní řád. [5]

### **3.2. Starší školní věk**

Pro období mezi 11. až 15. rokem jsou typické četné nerovnoměrné biologické změny, odrážející se i v psychologickém vývoji. Z velké části je ovlivněno pubertou. Ačkoliv pubertální věk nelze zcela přesně vymezit, obecně se pohybuje v rozmezí 11 – 12 až 15 – 16 let, individuálně to bývá různé. Intenzivní rozvoj, tělesné i duševní dospívání probíhá u děvčat do 17 let, u chlapců do 18 let. Hlavním problémem je, že v krátkém období dochází k zásadním změnám ve vnitřním prostředí organismu. V důsledku hormonálního působení se urychluje růst, výrazněji se mění hmotnost a výška těla. Pro sport je významné, že vzestup pohlavních hormonů zřetelně zvyšuje svalovou sílu, tomu však nejsou současně uzpůsobeny šlachy, vazy a jejich úpony.

Po stránce rozumové se rozšiřuje obzor, zvětšuje se i okruh chápání, objevují se znaky logického myšlení a rozvíjí se paměť. Dítě začíná rozumět racionálnímu zdůvodňování. Má již vysoké předpoklady vyvíjet značnou duševní aktivitu, soustředění vydrží delší dobu. Dochází k prohloubení citového života, který poznamenává nevyrovnanost. Typická bývá náladovost. Jedinec začíná usilovat o samostatnost a vlastní názor. Tělesné změny mohou vést k pocitu odlišnosti, všímání si více sama sebe. Současně vzniká přátelství, utvářejí se vztahy k opačnému pohlaví. Zřetelněji se oddělují zájmy chlapců a děvčat. Začínající účast na společenském životě znamená i nové vztahy ve společnosti. V této době vznikají i pevnější struktury skupiny se svými vůdci (ve sportu často v souvislosti s výkonností) a dalšími rolemi.

V období staršího školního věku se ukončuje orientace mládeže na sport. Vytváří se vztah ke sportu jako hře, ale také jako povinnosti, chce-li se něčeho dosáhnout. Je třeba upevňovat zájem o sport, ale současně dbát na to, aby se neutvrzoval postoj, že kromě sportu nic jiného neexistuje. [5]

Sportu lze využít jako významného výchovného a zdraví podporujícího jevu. Sport, činnost společensky uznávaná, pomáhá překlenout mnohé těžkosti.

### **3.3. Dorostový věk**

Období dorostového věku znamená poslední vývojové stádium mezi dětstvím a dospělostí. Vyznačuje se postupným vyrovnáváním pubertálních nesrovnalostí a disproporcí a dokončováním růstu vývoje. Tyto procesy však zcela ještě nekončí. Zatímco v růstu a tělesném vývoji dochází později již jen k nepatrným změnám, (výjimku tvoří pouze potencionální tloustnutí z nedostatku pohybu a z velkého energetického příjmu), vývoj, hlavně ve společenském utváření, pokračuje dál.

Koncem období se pozvolna dovršuje tělesný vývoj, projevuje se to v plném rozvoji a výkonnosti všech orgánů těla: srdce, plic, svalů, zesílení kostí, šlach aj. Na rozdíl od předchozích let, která jsou obdobím přestavby organismu, jde nyní o jeho dobudování.

Předpoklady intelektuální činnosti byly položeny a rozvíjeny již dříve. Vývoj této oblasti pokračuje k vysoké úrovni abstraktního myšlení, zjemňují a zdokonalují se jeho logické komponenty. Dosahuje se plné schopnosti logického usuzování, chápání i nejsložitějších pojmů. Zájmy a potřeby ustalují. Prohlubuje se citová oblast, utváří se vyhraněný až nekompromisní smysl pro pravdu, spravedlnost, čest a právo. Člověk se utváří jako osobnost a duševním vývojem se již příliš neliší od dospělých. [5]

#### **3.3.1. Problematika dorostového věku**

Dorostový věk bývá často problémový. Stále přetrvává materiální závislost na rodičích trvá, ale dospívající se snaží být čím dál více nezávislí. To někdy vede k nežádoucím projevům v chování (lhaní, násilí). Snaha jednat podle vlastních, nikým neomazovaných představ a rozhodovat po svém znamená často odmítání autority rodičů, učitelů a trenérů. Problémy mohou být závažnější, ať jde o kouření či alkohol. Přes tyto skutečnosti mohou výchovné a vzdělávací podněty osobní vývoj ještě ovlivnit. Sport není jen opakuje se dřina a odříkání. Je to i tvořivá činnost, v níž se uplatňuje

aktivní, tvořivý a nápaditý člověk. U takových typů se nevyklučuje i jistá živelnost, která se může občas projevit i v překročení běžných norem chování.

Součástí tréninků by mělo být i trvalé vedení k samostatnosti a současně odpovědnosti za svoje jednání. Velkým přínosem pro psychický rozvoj je i vliv kolektivu. Vědomé budování sportovního kolektivu by nemělo proto zůstat okrajovou záležitostí. [5]

### **3.3.2. Sport jako proces psychosociální interakce v dorostovém věku**

Sportovní výkon nemá vliv pouze na biologický základ, koordinaci pohybů, ale ovlivňuje i psychické a sociálně psychologické faktory. Motivace, potřeby, hodnotová orientace, vlastnosti osobnosti, emoční stavy, vnímání, chápání, myšlení, ale i vztahy mezi lidmi, jakými jsou vzájemné respektování, spolupráce, konkurence, přehlížení atd.

Chování sportovce má jak individuální, tak společenskou dimenzi, proto lze oprávněně hovořit o tréninku také jako o procesu psychosociální interakce, to znamená formování psychiky člověka a jeho chování v síti společenských vztahů. Sport formuje potřebné vlastnosti, které jsou specifické pro daný sport. Sportovní situace je pro sportovce úkolem, který musí řešit právě projevem určitých vlastností osobnosti. [5]

## **4 Sport jako zájmová činnost ve volném čase**

### **4.1. Zájmové činnosti**

Zájmové činnosti chápeme jako cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Mají silný vliv na rozvoj osobnosti i na správnou společenskou orientaci.

Zájmy patří mezi vlastnosti aktivačně-motivační, vedou osobnost k činnosti (aktivitě) a vyvolávají pohnutku (motiv) k činnosti zaměřené určitým směrem. Mají těsnou vazbu na vlohy a schopnost člověka, které podmiňují úspěšné vykonávání činnosti. Ve vztahu k zájmům mají význam nejen pro jejich vznik, ale i pro rozvíjení a zdokonalování.

Charakteristický pro zájem je určitý výběrový vztah k činnosti, které člověk přisuzuje zvláštní význam. V průběhu aktivního styku s činností, která vyvolává silné citové prožívání se mohou rozšiřovat a prohlubovat určité poznatky, dovednosti a schopnosti. [10]

Házená je jednou z her, při které dochází k rozvoji komplexních motorických dovedností. Využíváme při ní všechny svalové skupiny. Je všestranně pohybově zaměřená. To je určitě velkou předností tohoto kolektivního sportu. Dalším pozitivem je, že kdo chodí pravidelně na tréninky a schází se se stejnou věkovou skupinou, učí se tím přizpůsobovat kolektivu a respektu k trenérům.

#### **4.1.1. Zájmové činnosti sportovního zaměření**

Tyto činnosti přispívají k fyzické zdatnosti a psychické odolnosti. Pravidelné provádění sportovních činností pomáhá řešit problém klesající tělesné zdatnosti dětí. Přiměřená pohybová aktivita je podmínkou zdravého vývoje. Možnost poznávat různé

druhy sportu podněcuje děti k jejich aktivnímu provozování a ve značné míře tak přispívá k tomu, aby se pohyb stal i v dospělosti nezbytnou potřebou.

Oblast tělovýchovy je pro děti ze zdravotního hlediska potřebná. Pro všeobecný rozvoj pohybových schopností je nutná všestrannost. Činnost by proto měla být zaměřena na vybrané prvky z atletiky, gymnastiky, sportovních her, turistiky a jestliže jsou v okolí vhodné místní podmínky, tak i na plavání, bruslení nebo jiné sporty, které je možno provozovat. Populární a výchovně významné jsou netradiční druhy sportů, např. lakros, florball, squash. Důležitost se přikládá zejména činnostem, které je možno konat v přírodě. Těmto požadavkům velmi dobře vyhovuje například turistika. [10]

## **4.2. Volný čas**

Volný čas je doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, lze jej chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil. Ve volném čase provozujeme činnosti, které děláme rádi a dobrovolně, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění.

Pod pojmem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost. [10]

### **4.2.1. Výhody kolektivního sportu ve volném čase**

Házená je jednou z her, při které dochází k vývoji komplexních motorických dovedností. Využíváme při ní všechny svalové skupiny. Je všestranně pohybově zaměřená. To je velkou předností tohoto kolektivního sportu. Dalším pozitivem je, že kdo chodí pravidelně na tréninky a schází se stejnou věkovou skupinou, učí se tím přizpůsobovat kolektivu a respektu trenérům.

Každý kolektivní sport nás rozvíjí nejen fyzicky, ale i psychicky. Navštěvováním tréninků, soustředění získáváme nezapomenutelné zážitky, které nám obohacují život. Na tréninky už nedocházíme pouze kvůli hře, ale i za přáteli, se kterými trávíme volný čas.

## **5 Zdravý životní styl**

### **5.1. Zdravý životní styl**

Téma zdravý životní styl je opravdu široké a zároveň velmi důležité. K příjemnému životu a celkovému zdraví přispívá zdravotní styl velkou měrou.

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty. Jako například stylem života, zdravotně preventivním chováním, kvalitou mezilidských vztahů, kvalitou životního prostředí, bezpečím člověka atd. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Pro žáky základních škol může být dosti těžké udělat si vlastní názor na to, co je vlastně správné a jakým způsobem se zdravě žít. V období dospívání jsou citliví a mohou si zafixovat špatné návyky, které pak v pozdějším věku mohou mít za následek řadu problémů. Primární vliv na utváření správných návyků má samozřejmě rodina. Přesto využitím vhodných preventivních intervenčních metod na výše zmiňovaná témata, lze často předejít vzniku zdravotních komplikací a rizikových forem chování.  
[17]

#### **5.1.1. Zdravá výživa**

Naše zdraví i pocit spokojenosti ovlivňuje mnoho věcí. K nejdůležitějším patří genetické faktory, prostředí, v němž žijeme, zdravotnická péče a v neposlední řadě životospráva. Některé vlivy ovšem působí více, jiné méně. Abychom si své zdraví uchovali co nejdéle, měli bychom dodržovat správnou životosprávu. Je statisticky dokázáno, že ta ho ovlivňuje z 50 %. To znamená, že naše zdraví ovlivní především to, jaký životní styl jsme zvolili. V tom hraje nejvýznamnější roli strava. Stále častěji se

ukazuje, jak podstatný je výběr potravin. Lze tak předcházet nemocem. Nedostatek energie a vitality je nejčastějším problémem v běžném každodenním životě. Mnozí si stěžují na okamžiky úplného vyčerpání, což může souviset s výběrem stravy. Volbou správného zdroje energie lze zlepšit zdravotní stav a všeobecně zvýšit pocit spokojenosti. [1]

Měli bychom také dodržovat správný poměr živin (bílkoviny 15-17%, sacharidy 50-55%, tuky 15-25%) i zastoupení dalších potřebných látek (vláknina, vitaminy a minerální látky). Bílkoviny v organismu mají funkci stavební (kůže), nebo funkční a regulační (enzymy a hormony). Ze sacharidů organismus nejčastěji čerpá energii při biologických procesech. Tuky jsou nejbohatším zdrojem energie.

Z celkového denního příjmu by měla 20 % pokrýt snídaně, 15 % dopolední svačina a 35 % oběd. Na odpolední svačinu připadá 10 % přijaté energie a zbývajících 20 % k večeři. [17, 11]

Potraviny bychom měli obměňovat a kombinovat tak, abychom přijímali všechny potřebné živiny, vyvážit příjem méně vhodných potravin nutričně výhodnějším jídlem následný den a snažit se vybírat přírodní nebo jen lehce zpracované potraviny tak často, jak je to jen možné. [3]

Při aktivním způsobu života musíme dodržovat nejen pravidelný příjem jídla, ale i tekutin. Při vysoké fyzické zátěži dochází k větším ztrátám z organismu, proto je velmi důležité myslet na pitný režim a dodávat do organismu větší množství vody. Při velkých ztrátách tekutin dochází až k dehydrataci organismu [9]

Každý z nás má jinou tělesnou hmotnost. Při nadváze a obezitě je v těle nadbytek tuku, rozdíl je pouze v jeho množství. Obezita představuje mnohem vážnější zdravotní problém. Měřítkem obezity je index tělesné hmotnosti, označován zkratkou BMI. Vypočítá se, když svou hmotnost v kilogramech vydělíme druhou mocninou tělesné výšky v metrech.  $BMI = kg/m^2$ . [1]

Tabulka č. 1 : Výpočet body-mass indexu

<b>BMI MUŽI</b>	<b>PÁSMO</b>	<b>BMI ŽENY</b>
méně než 20	podváha	méně než 19
20 - 25	normál	19 – 24
26 - 30	nadváha	25 – 29
31 – 40	obezita	30 – 40
více než 41	extrémní obezita	více než 41

Podváha bývá dost vzácným problémem a může být spojena s chronickou nemocí nebo poruchami v příjmu potravin typu anorexie nervosa. U všech, kteří trpí podváhou, existují zvýšená zdravotní rizika.

Osoby trpící nadváhou mohou mít zdravotní problémy. Zvyšuje se riziko srdečních onemocnění, a je potřeba se dlouhodobě snažit o redukci váhy.

Obezita je úzce spjata se špatným zdravotním stavem. Je nutné přistoupit k redukování hmotnosti. Osoby trpící extrémní obezitou jsou vystaveny vysokému zdravotnímu riziku a je třeba snížit tělesnou hmotnost co nejrychleji. Celý proces by měl probíhat pod lékařskou kontrolou. [1]

### 5.1.2. Aktivní životní styl

Fyzické aktivity bezpochyby patří k základním doporučením pro udržení zdravého životního stylu, protože pohyb má nejen vliv na udržení energetické rovnováhy, ale snižuje i riziko vzniku civilizačních chorob. Alespoň 30 minut fyzické aktivity denně snižuje riziko vzniku obezity, onemocnění srdce, cukrovky, hypertenze, rakoviny tlustého střeva, tj. nemocí, které výrazně přispívají k úmrtnosti Evropanů.



Navíc u dětí i dospělých napomáhá pohyb zvýšení celkové ohebnosti těla, aerobní vytrvalosti, pohyblivosti a koordinace, posiluje svaly a kosti, snižuje úroveň tuku v těle a krvi, snižuje tlak krve a u žen zmírňuje riziko vzniku zlomenin kyčle. Díky pohybu se cítíme lépe nejen fyzicky, ale i psychicky. Potřeba zvýšit úroveň pohybu platí pro všechny věkové kategorie. Pro dospělého člověka se doporučuje alespoň 30 minut fyzické aktivity denně. [18]

Pohyb je pro lidský organismus nezbytný, zaručuje funkčnost jeho orgánů, pomáhá vyrovnávat energie a stabilizuje dobrou náladu. Endorfiny a serotonin y vylučované na určité úrovni pohybové činnosti jsou nazývány hormony radosti. K příjemné svalové únavě, pocitu vylučování toxinů a zážitku z průběhu aktivity se připojuje i jejich účinek a doplňuje se pocit spokojenosti. Aktivity jsou řízené instruktorem, učitelem, terapeutem, nebo trenérem. [2]

Pohyb má řadu pozitivních vlivů na náš organismus. Posiluje srdečně-cévní systém, a tím snižuje rizika např. infarktu nebo mrtvice příznivým působením na metabolismus krevních lipidů (obzvláště cholesterolu) napomáhá snižovat i riziko vzniku aterosklerózy (kornatění cév) uplatňuje se v prevenci osteoporózy a cukrovky 2. typu posiluje jednostrannou činností oslabené svaly, zejména zádové a břišní, a odstraňuje tak svalovou nerovnováhu, umožní nám odreagovat se od problémů, odbourává stres, prospěje tak naší psychice a posílí imunitní systém, napomáhá vyrovnávat poměr mezi příjmem a výdejem energie, formuje tvar těl. [13]

### **5.1.3. Sociální prostředí**

Životní styl je v podstatě reakcí člověka na jeho životní podmínky, vystihuje determinaci člověka jeho životním prostředím. Jestli člověk žije aktivním životním stylem, je z velké části ovlivněno jeho rodinným prostředím, společenskou skupinou, výchovou a názory přátel. Nemenší vliv pak má i životní úroveň v závislosti na ekonomických podmínkách.

Na druhé straně je možno konstatovat, že i člověk finančně zcela nezabezpečený si vždy může vybrat z některých pohybových aktivit. Známe je rčení, že běhat může člověk kdekoliv, kdykoliv a s kýmkoliv. Na základě nových priorit si pak nachází i

novou společenskou skupinu. Do této složky můžeme nesystémově zařadit i otázku zdravého životního prostředí.

V souvislosti s aktivním životním stylem si každý jednotlivec vědomě vybírá pobyt ve zdravém životním prostředí, ať již se to týká celkového přestěhování do zdravějších a ekologičtějších oblastí, nebo jen trávení volného času při vycházkách, výletech či delšího pobytu o víkendech a dovolených. [14]

## **5.2. Udržování zdravého životního stylu**

Dodržování pravidelného stravování a dostatečného pohybu v delším časovém úseku bývá jednou z nejtěžších zkoušek jedince, který se snaží změnit svůj dosavadní způsob života.

Při snažení se o změnu špatných zvyků hraje důležitou roli vůle a podpora okolí. Jako u všeho jsou nejtěžší začátky, ve kterých si každý musí zlozvyky odepírat a do aktivních činností, jako je chůze, výslapy do schodů či konkrétního sportu nutit. Po překročení určitého časového úseku, si na zlozvyky, jako jsou sladkosti, tučná a smažená jídla jedinec už ani nevzpomene a pohyb se mu stává přirozeností, později dokonce i závislostí.

Nejlepší způsob, jak u zdravého životního stylu vydržet, je najít si v něm zálibu. Toho je docíleno v momentě, kdy je člověk spokojen jak se sebou, tak především se svým životem celkově. Důležitou roli hraje nejen fyzická, ale i psychická pohoda. Jakmile člověk docílí uspokojujícího stavu v obou rovinách, je pro něj už velice snadné u něj vytrvat.

## **5.3. Pozitiva zdravého životního stylu**

Hlavní přínosy zdravého životního jsou například zvýšení kardio-respirační kondice, zlepšení svalové síly, vytrvalosti, snížení krevního tlaku, zvýšení počtu červených krvinek, zlepšení anémie, snížení inzulínové resistance, snížení a vylepšení lipidového spektra, zlepšení obranyschopnosti proti infekcím, prevence úbytku svalové hmoty a úbytku kostní hmoty ve vyšším věku, zlepšení držení těla, udržení „svalového

korzetu“ prevence degenerativního postižení vaziva a kloubů, prevence pádů a významné zlepšení soběstačnosti ve vyšším věku, zlepšení nálady a sebedůvěry, zlepšení psychické výkonnosti i odolnosti, zlepšené zvládání společenských rolí, radostnější a aktivnější využívání volného času. Méně depresí, hypochondrických těžkostí a stavů úzkosti, lepší trávení, klidnější, osvěžující spánek, snižující působení stresu, zlepšení vzhledu. [14]

#### **5.4. Zdravý životní styl v dorosteneckém věku**

Dorostenecký věk bývá pro rodiče velice náročný. Přestože se snaží dítěti poskytnout dokonalou výživu. S postupem růstu a dospívání však péče ochabuje. Pro spoustu z nich bývá těžké zvládnout dospívající dítě, které si myslí, že má dost vlastního rozumu. Nejvíce je to patrné na stravovacích zvyklostech teenagerů. Většina rodičů si však neuvědomuje, že kvalita výživy je s ohledem na růst dorostenců a na fixaci správných výživových zvyklostí základem jejich současného i pozdějšího zdraví.

Další složkou zdravého životního stylu je sportovní aktivita. Měla by sloužit jako další prostředek docílení a udržení zdraví. Dospívání je především vývoj, vyžadující vyšší příjem energie a pokud dítě intenzivně sportuje, pak další energie navíc k té, která byla vydána při pohybu. Výživa v období růstu je mimořádně náročná na kvantitu a především na kvalitu přijímaných potravin. Průzkum provedený u pravidelně sportujících dětí ukázal, že minimálně 10 % této skupiny je ohroženo poruchami růstu a různými zdravotními poškozeními, jejichž počátek byl založen dlouhodobě nevhodnou stravou a systematickým přetěžováním. Problém se nemusí projevit hned, ale až v době dospívání.

Sport neznamená jen trénink, ale také soutěže. To je kombinace fyzické a psychické zátěže. Na soutěže se často jezdí bez rodičů. Ti netuší, co konzumují jejich děti při cestování. Mnoho trenérů také nekontroluje, zda děti mají na tréninku vlastní nápoje a občerstvení. Systém některých mládežnických soutěží bývá v některých sportovních odvětvích velice náročný. Spousta rodičů a trenérů klade na dospívající

dítě nepřiměřené fyzické nároky, aniž by je napadlo zamyslet se nad tím, zda mu zajistili i dokonalou regeneraci.

Setkat se ale můžeme i s extrémně odlišnými požadavky, kdy je dítě podněcováno k nepřiměřené konzumaci stravy, ve snaze překrmit ho s cílem udělat z něj statného sportovce. [6]

## **6      Vhodné sportovní aktivity**

### **6.1.    Chůze**

Většina sportů napodobuje aktivity, které dříve zachovávaly a ochraňovaly život. Není náhodou, že lékaři v posledních letech intenzivně propagují chůzi jako nejzdravější a přitom univerzální lidský pohyb, vhodný pro každého. Odborníci doporučují udělat 10 - 12 tisíc kroků denně. Pokud půjdete rychlostí okolo 4 km/hod, ujdete přibližně 7 km. To je ideální vzdálenost pro zlepšení tělesné kondice a optimalizaci váhy. Studie ukázaly, že dospělý Čech ujde průměrně pouze 1500 kroků denně. Sedavý způsob života je definován do 5000 kroků za den. 5000 - 7500 kroků denně je označováno za malou aktivitu, která se rovná běžné denní činnosti bez dalšího cvičení nebo sportu. 7500 – 10 000 kroků můžeme přirovnat ke střední aktivitě, pokud zahrnuje ještě další pohyb nebo sport. Lidé, kteří ujdou 10 000 nebo 12 500 kroků a více, jsou na stejné úrovni jako aktivní a vysoce aktivní lidé. [13]

### **6.2.    Běh**

Dalším z přirozených a nenáročných aktivit je běh. Patří také mezi nejjednodušší pohyby. Můžeme ho využívat jako účinný kardiovaskulární trénink. Pomáhá nám během několika málo měsíců zlepšit svoji tělesnou kondici. Je velice nenáročný i po stránce materiálního zabezpečení, jelikož k jeho provozování nám postačí pohodlná obuv a oblečení. Místo a čas si určujeme sami, tak aby nám vyhovovali. Běhat můžeme v jakémkoliv věku, dbát musíme jen na fyzický stav našeho těla. Běh nám může pomoci i při problémech se spaním.

Kdo chce být zdravý, musí nejen zdravě jíst, ale i se pravidelně hýbat. Běh posiluje člověka nejen fyzicky a psychicky, ale také po stránce vlastního sebevědomí a dobrého pocitu z vlastního těla. [13]

### **6.3. In-line bruslení**

Tento druh sportu se v poslední době těší velké oblibě. Zábavu v něm nachází nejen děti s rodiči, ale i osoby staršího věku.

In-line bruslení je rekreační sport, který není omezován prostorem, bruslit je možné ve městě i ve volné přírodě (cross country), na stezkách i mimo ně, pokud vlastníme k tomu uzpůsobené brusle. Je to zábavná, zdraví prospěšná aktivita, vhodná pro všechny věkové kategorie. Jízda na kolečkových bruslích je cenově dostupná a dá se snadno naučit. [8]

### **6.4. Tenis**

Tenis je míčová sportovní hra, v níž se utkávají jednotlivci ve dvouhře anebo dvojice ve čtyřhře. Principem hry je zahrát míč raketou přes síť tak, aby soupeř na míč nedosáhl nebo ho nemohl vrátit zpět do soupeřova pole. Tenisová utkání lze hrát na otevřených dvorcích i v krytých halách na přírodním i umělém povrchu.

Při tenisové hře se rozvíjí vůle, cílevědomost, rychlý odhad situace, spoléhání na vlastní síly i vynalézavost. Důležité je taktické myšlení, ohodnocení soupeře, rychlý pohyb, a schopnost dlouhodobého soustředění. Hra vyžaduje obratnost a nervosvalovou koordinaci, která umožňuje ekonomický pohyb po hřišti v měnících se podmínkách hry. V tréninku i v zápasech se tedy také zdokonalují povahové vlastnosti hráčů. Zároveň je důležité připomenout, že při tenisu dochází k poměrně malému počtu zranění.

Příznivý vliv tenisu na zdraví člověka je dán i tím, že dvorce se zpravidla budují v rekreačních oblastech, kde je dostatek zeleně a klidné prostředí. Samotná hra umožňuje pravidelný a vydatný pohyb, většinou na zdravém vzduchu a slunci. Možnost hraní v krytých halách dělá z tohoto sportu celoroční záležitost. Výhodou je i ta skutečnost, že tenisu se mohou věnovat ženy i muži každého věku. I když je tenis sportem individuálním, přispívá také ke zvyšování smyslu pro kolektiv. Soutěže družstev i každá čtyřhra jsou vlastně soutěžemi kolektivů. Tenis, když není hrán na závodní úrovni, je velice často využíván jako doplňkový sport. K jeho provozování potřebujeme tenisovou raketu, tenisový míč a vhodné oblečení. [7]

## **7 Organizace zájezdu do Rosolina Mare**

Při tvorbě zájezdu jsem se snažila vybrat ubytování v takovém místě, které by splňovalo podmínky pro připravovaný týdenní program. Požadavkem trenérky oddílu DHK Lokomotiva Liberec bylo trávit týden v zahraničí u moře, v poklidné části města. Důležitým faktorem při určování lokality byla cenová dostupnost. Cena zájezdu neměla přesáhnout 4 000 Kč na osobu.

Zájezd se uskuteční od 10. září 2011 do 17. září 2011. S cestovní kanceláří Cicala, která zájezd zprostředkovává, jsem už jednou spolupracovala. Proto ji využiji i při plánování letošního kurzu.

### **7.1. Ubytování**

Jako vhodné ubytování jsem vybrala apartmány Rosolina Mare. Tyto apartmány znám již z vlastních zkušeností. Byla jsem tam v loňském roce na dovolené. S příjemným prostředím a pestrým sportovním vyžitím jsem byla velice spokojená. Okolí těchto apartmánů nabízí široký výběr sportovních aktivit a pestrý program na výlety. Nedaleko ubytování se nachází plážové hřiště, které je zdarma k dispozici po celou dobu kurzu. Hrát se zde může plážový volejbal, plážový fotbal nebo plážová házená. Za příplatek se mohou půjčovat šlapadla a nebo si vyzkoušet vodní sporty. Ve městě jsou nekryté tenisové kurty a plavecký bazén. Využít se může i projížďky na koních. Podél pláže se line cyklostezka, která vybízí k projížďce na inlinových bruslích.

Jelikož se kurz uskuteční až v září je cena za apartmány mnohem nižší než během letních měsíců.

### 7.1.1. Město Rosolina Mare

Rosolina Mare se již po řadu let na českém trhu řadí nejen mezi střediska italského Jadranu nejznámější, ale i mezi vůbec nejnavštěvovanější. Letovisko, jehož název pochází od 10 km vzdáleného městečka Rosolina s 5.000 obyvateli, leží 70 kilometrů jižně od Benátek a ač založeno již roku 1949, zůstává stále jen čistě sezónní záležitostí.

Jako jediné z větších letovisek italského Jadranu leží Rosolina Mare v chráněném území, v přírodním parku Delta Pádu, a nabízí tak dokonalou symbiózu neposkvrněné přírody, rozlehlých pláží, širokého zázemí i pestrých ubytovacích možností, které jsou díky poloze střediska na dlouhém a úzkém poloostrově situovány téměř výhradně do 500 metrů od pláže. A to vše je zde navíc podpořeno více než přijatelnými cenami, které častokrát až překvapí.

Do moře v Rosolina Mare je velmi pozvolný vstup do moře, který z „Rosoliny“ dělá ideální prázdninovou volbu pro rodiny s dětmi. Na své si zde však přijdou také malí i velcí milovníci čínorodého trávení volného času. A to zejména díky široké nabídce sportovního i kulturně-společenského vyžití, když především ve večerních hodinách se hlavní třídy Rosoliny Mare mění v jednu velkou promenádu s nepřeberně pestrou paletou zábavy.

Celý poloostrov vybízí k realizaci ozdravných pobytů zaměřených na léčbu respiračních onemocnění. Biologicky nesmírně cenná je taktéž místní laguna, která poloostrov obklopuje. Zcela unikátní příležitosti tak „Rosolina“ předkládá všem milovníkům rybaření.

Za zmínku určitě stojí i od centra 5 kilometrů vzdálená rezervace na jižním cípu poloostrova, která je označena zavádějícím názvem Giardino botanico (v překladu botanická zahrada; vstup je zdarma). [15]



## **7.2. Doprava**

Doprava je zajištěna vlastním oddílovým autobusem. Nástupním místem bude Sokolovna Lokomotiva Liberec.

Odjezd z nástupního místa bude ve 21:00 hod. Čas je naplánován tak, aby se na cílové místo dorazilo před 15 hodinou. Jsou v něm započítány i rezervy na bezpečnostní přestávky. V ubytovacím komplexu bude mít autobus jedno vyhrazené místo k zaparkování.

## **7.3. Stravování**

Jídlo bude zajištěno 5x denně. Snídaně, oběd, večeře a svačiny mezi hlavními jídly. Strava bude společná a bude ji mít na starost zdravotnice, která se účastní kurzu.

Součástí kurzu bude i přednáška o zdravé výživě. Cílem bude poukázat na důležitost pravidelného denního stravování ve správném poměru cukrů, tuků a bílkovin.

Strava bude pestrá a hlavně zdravá. Zajištěn bude i dostatečný příjem tekutin. To znamená minimálně 3 litry denně neslazených vod. Nejlépe studených čajů, nebo nesycených minerálních vod.

V příloze č. 1 jsou rozepsány jednotlivé jídelníčky na den.

#### 7.4. SWOT analýza podmínek sportovního a společenského zájezdu

Tabulka č. 2: SWOT analýza podmínek sportovního a společenského zájezdu do Rosolina Mare

S – Silné stránky	W – Slabé stránky
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zajímavý krajinný ráz</li> <li>• Dostatek kvalitních sportovních zařízení</li> <li>• Přístup na cyklistickou stezku</li> <li>• Moře nabízí možnost vodních sportů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nízká úroveň ubytovacích a stravovacích služeb</li> <li>• Přelidnění lokality v letní sezóně</li> <li>• Špatná komunikace při dorozumívání se v cizím jazyce</li> </ul>
O – Příležitosti	T - Hrozby
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Navázání nových kontaktů v novém prostředí</li> <li>• Možnost slevy při opakované spolupráci s cestovní kanceláří</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uzavření některých vyhledávaných míst veřejnosti</li> <li>• Špatná dostupnost k nemocnici při zdravotním úrazu</li> </ul>

Zdroj: vlastní šetření

## 8 Finanční zajištění kurzu

Tento kurz není pořádaný za účelem zisku. Hradí si ho každá dorostenka sama. Ceny jsou stanoveny tak, aby dohromady proplatily kurz všem dospělým osobám. Kurzu se zúčastní 14 dorostenek, trenérka, zdravotnice, řidič a pomocný asistent trenérky.

### 8.1. Ubytování

Apartmán pro 8 osob na týden stojí 4090 Kč. Na týdenní kurz objednáme 4 apartmány, které se obsadí po 4 a 5 osobách. V následující tabulce je rozpočítána celková ubytovací cena za osobu.

Tabulka č. 3 : Náklady za ubytování

CENA ZA 4 APARTMÁNY	POČET PLATÍCÍCH OSOB	CENA NA OSOBU
16 360 Kč	14	1 200 Kč

- Cena na osobu je zaokrouhlena na 100 Kč nahoru.

V příloze č. 2 uvádím ceník za Apartmány Rosolina mare ve ville Marina.

### 8.2. Doprava

Doprava je zajištěna vlastním autobusem pro 18 osob. Celková cena za cestu, dálniční poplatky, průjezdy tunely a plánované výlety je 12 650 Kč. Cenu za dopravu jsme stanovili na 1000 Kč na osobu. Zbylé peníze si ponecháme jako finanční rezervu. V následujících tabulkách je zaznamenáno, co všechno cena za dopravu zahrnuje.

V příloze č. 3 jsou popsány bližší informace k dopravě, které nám poskytla CK Cicala.

Tabulka č. 4 : Náklady za projeté kilometry

<b>TRASY</b>	<b>UJETÉ KM</b>	<b>CENA ZA KM</b>
<b>Cesta do Rosolina Mare a zpět</b>	2200 km	10 500 Kč
<b>Výlet do Benátek a zpět do Rosolina Mare</b>	130 km	700 Kč
<b>Celkem</b>	2330 km	<b>11 200 Kč</b>

Zdroj: vlastní šetření

- Vycházíme, že spotřeba nafty vozu je 14 l/100 km,
- Cena za litr je 34 Kč,
- Ceny jsou zaokrouhlovány na 100 Kč nahoru.

Tabulka č. 5 : Celkové náklady za dopravu

<b>CELKOVÉ NÁKLADY ZA DOPRAVU</b>	<b>CENA V KČ</b>
<b>Náklady za projeté kilometry</b>	11 200 Kč
<b>Cena za desetidenní silniční známku</b>	200 Kč
<b>Průjezdy tunely</b>	1250 Kč
<b>Celkem</b>	<b>12 650 Kč</b>

Zdroj: vlastní šetření

Tabulka č. 6 : Náklady za dopravu na osobu

<b>CELKOVÉ NÁKLADY ZA DOPRAVU</b>	<b>POČET PLATÍCÍCH OSOB</b>	<b>CELKEM NA OSOBU</b>
12 650 Kč	14	<b>1000 Kč</b>

Zdroj: vlastní šetření

- Náklady na osobu jsou zaokrouhleny na 1000 Kč nahoru.

### 8.3. Stravování

Od každé z dorostenek se bude vybírat 1 200 Kč. Celkem se tedy vybere 16 800 Kč. Předpokládáme, že na 6 dní to je dostatečný finanční zdroj na zajištění plnohodnotné stravy pro všechny osoby. Na každého účastníka to vychází 155 Kč na den.

Tabulka č.7 : Denní rozpočet na stravu na osobu

<b>VYBRANÉ PENÍZ NA STRAVU</b>	<b>POČET STRÁVNÍKŮ</b>	<b>KORUNY NA OSOBU</b>	<b>POČET DNÍ NA KURZU</b>	<b>DENNÍ ROZPOČET NA OSOBU</b>
16 800 Kč	18	934 Kč	6	156 Kč

Zdroj: vlastní šetření

- Náklady na osobu jsou zaokrouhleny na Kč nahoru.

Tabulka č. 8 : Denní rozpočet za jídlo

<b>NÁKLADY NA STRAVOVÁNÍ</b>	<b>CENA ZA JÍDLO (Kč)</b>
Snídaně	30 Kč
Oběd	40 Kč
Večeře	40 Kč
Svačiny	30 Kč
Pitný režim	16 Kč
<b>Celkem na den</b>	<b>156 Kč</b>

Zdroj: vlastní šetření

## 8.4. Program

V programu je zařazen výlet do Benátek. Náklady za spotřebu nafty jsou uvedeny v ceně za dopravu. Nejsou v nich započteny náklady za cestu lodí z přístaviště Fusina do Benátek. Zpáteční jízdenka stojí 10 euro. Má-li cestu pro 18 osob uhradit 14 osob, bude stát každou osobu 13 euro. Při převádění eura na koruny počítáme s kurzem 1euro/25 Kč.

Cena za loď do Benátek a zpět do přístaviště bude 325 Kč.

Chceme využít i tenisových kurtů, a možnosti projížďky na koních v blízkosti ubytování. Proto cenu za program zvýšíme předběžně o dalších 275 Kč.

Po zjištění skutečné ceny se rozhodneme, zda využijeme obě aktivity, nebo nám postačí finanční prostředky pouze na jednu z nich.

## 8.5. Celkové zajištění kurzu

Celková cena kurzu vychází na 4 000 Kč. Opět je cena na osobu zaokrouhlena na stokoruny nahoru. Je to z důvodu ponechání si finanční rezervy.

Tabulka č. 9 : Celkové zabezpečení kurzu

SLUŽBY	CENA	POČET OSOB	CENA NA OSOBU
Ubytování	16 360 Kč	14	1 200 Kč
Strava	16 800 Kč	14	1 200 Kč
Doprava	12 650 Kč	14	1000 Kč
Program	8 400 Kč	14	600 Kč
<b>Celkem za kurz</b>	<b>54 210 Kč</b>	<b>14</b>	<b>4 000 Kč</b>

Zdroj: vlastní šetření

- Celková cena kurzu na osobu je zaokrouhlena na 1000 Kč nahoru.

## **8.6. Zhodnocení finančního zabezpečení**

Cena za týdenní pobyt je velice příznivá. Na osobu vychází 4 000 Kč. Požadavek, nepřesáhnout tuto hranici, jsme splnily. Přestože je kurz naplánovaný do zahraničí, celková cena je srovnatelná s týdnem tráveným v České republice.

Je ovlivněna třemi hlavními faktory. Prvním je, jak už jsem zmínila, že kurz není pořádán za účelem zisku. Jako druhý faktor bych uvedla termín ubytování. Jelikož se kurz uskuteční krátce po letní sezóně, cena za apartmán je nižší než v letních měsících. A jako třetí faktor bych zdůraznila nízkorozpočtovou dopravu. Ta je způsobena tím, že celkové náklady za dopravu se rozdělí mezi 14 osob.

Jelikož jsou náklady zaokrouhlovány nahoru, je možné, že celková cena bude nižší. Zbylé peníze budou rozpočítány na osobu a vráceny, nebo se právě o zbylou část sníží každé z dorostenek oddílové příspěvky na nastávající půl rok.

## **8.7. Finanční zabezpečení kurzu za účelem zisku**

Rosolina Mare je vyhledávaným střediskem turistů. Často tuto destinaci vyhledávají za účelem pobytového zájezdu. V následujících tabulkách jsou rozpočítány zisky pro jiné oddílové družstvo a pro naplněný 52 členný autobus. Rozpočty jednotlivých tabulek jsou uváděny bez stravy a doprovodného programu.

V tabulce č. 10 je rozpočítáno finanční zabezpečení pro 16 členný oddíl. Cena za kurz je 5 300 Kč na osobu. Zahrnuje dopravu, ubytování, doprovodný program a pronájem plážového hřiště. Výnos z kurzu je 46 000 Kč.

Tabulka č.10 : Finanční zabezpečení kurzu pro 16 osob za účelem zisku

NÁKLADY ZA SLUŽBY	CENA	POČET OSOB	CENA NA OSOBU
Ubytování	16 360 Kč	16	1025 Kč
Doprava	12 650 Kč	16	795 Kč
Zprostředkování	46 000 Kč	16	2 875 Kč
<b>Celkem</b>	<b>75 010 Kč</b>	<b>16</b>	<b>4 700 Kč</b>

Zdroj: vlastní šetření

- Celková cena za osobu je zaokrouhlena na 100 Kč nahoru.

V tabulce č. 11 je rozpočítáno finanční zabezpečení pro 50 osob. Cena za kurz je 4 000 Kč na osobu. Zahrnuje dopravu, ubytování, doprovodný program a pronájem plážového hřiště.. Dopravu zajistí autobusová doprava P-bus, Žitenice 317, 41141 Žitenice. Cenu stanovila na 72 000 Kč. Kapacita autobusu je 52 osob, včetně řidičů. Řidičům této dopravní kanceláře bude celý kurz proplacen. Výnos z kurzu je 90 000 Kč.

Tabulka č.11 : Finanční zabezpečení kurzu pro 50 osob za účelem zisku

NÁKLADY ZA SLUŽBY	CENA	POČET OSOB	CENA NA OSOBU
Ubytování	36 810 Kč	50	737 Kč
Doprava	72 000 Kč	50	1440 Kč
Zprostředkování	90 000 Kč	50	1 800 Kč
<b>Celkem</b>	<b>198 810 Kč</b>	<b>50</b>	<b>4 000 Kč</b>

Zdroj: vlastní šetření

Výhodnější je naplnit autobus s vyšším počtem osob. Zisk z kurzu pro 16 osob se musí rozdělit mezi řidiče. Při pořádání kurzu pro 52 osob je cena za dopravu celková. Výnos z kurzu se nemusí dále rozpočítávat.



## 9 Podrobný program zájezdu

Přestože kurzu se zúčastní dívčí házenkářský tým, program zájezdu není zaměřen na házenou. Úkolem bylo sestavit takový program, který oddílu ukáže, jak lze aktivně, zdravě a především zábavně trávit volný čas. A to nejen v Itálii, ale i doma v Liberci.

Program není rozepsán přesně po hodinách. Mezery v uváděných termínech budou vyplněny buď předchozí určenou aktivitou, nebo volně tráveným časem.

Hlavním problémem je, že přestože všechny dorostenky sportují a jsou zvyklé trénovat třikrát do týdne a o víkendu dojíždět na zápasy, svůj zbylý volný čas tráví převážná většina pasivně.

Cílem kurzu je jim na základě vlastních zkušeností dokázat, že odpočívat se dá i pohybem, který může mít zábavnou formu.

V příloze č. 4 je mapa, zakreslující okolí v blízkosti ubytování Rosolina Mare, kterou nám poskytla cestovní kancelář.

### 9.1. *První den*

- Cca 15:00 příjezd do Rosolina Mare, rozdělení do apartmánů, ubytování se,
- 17:30 informační schůzka , seznámení se s programem kurzu,
- 18:30 večeře,
- 22:00 večerka.

Prioritou prvního dne bude aklimatizovat se a seznámit se s celým následujícím týdnem. Večerka je naplánovaná na každý den stejně ve 22 hod.

## **9.2. Druhý den**

- 7:30 budíček,
- 8:00 snídane,
- 10:00 přednáška o zdravé stravě,
- 13:00 oběd,
- 14:30 plavání, plavecké závody
- 18:00 večere,
- 19:00 projížďka na koních,
- 22:00 večerka.

V druhém dni je už rozplánovaný celodenní program. Po snídani bude přednáška o důležitosti a pozitivěch zdravého stravování. V odpoledním programu jsou plavecké závody. Závodit budou jednotlivě. K závodům bude využít bazén Europa, který se nachází v blízkosti ubytování.

Den zakončí večerní projížďka na koních a následná večerka.

## **9.3. Třetí den**

- 7:30 budíček,
- 8:00 snídane,
- 9:00 beach volejbal, dopoledne trávené u moře,
- 13:00 oběd,
- 14:30 in-line bruslení
- 18:00 večere,
- 19:00 týmové setkání,
- 22:00 večerka.

Třetí den budou trávit dopoledne u vody. Zpestřeně bude plážovým volejbalem. Hřiště se nachází 200 metrů od ubytování a je v ceně ubytování.

Po obědě je v plánu vyjížďka na kolečkových bruslích. K tomu bude využita cyklostezka, která se line podél pláže. Večerní týmové setkání, a hodnocení probíhajícího kurzu uzavře třetí den.

#### **9.4. Čtvrtý den**

- 7:30 budíček,
- 8:00 snídane,
- 9:30 běh po břehu moře, volno do oběda,
- 13:00 oběd,
- 15:00 výlet do botanické zahrady,
- 19:00 večere,
- 20:30 schůzka o plánovaném výletu do Benátek,
- 22:00 večerka.

Čtvrtý den po snídani bude zahájen během po pláži. Zbytek dopoledne bude u moře. Na 15:00 je naplánován výlet do botanické zahrady. Botanická zahrada se nachází ve volné přírodě a vstup je zdarma. Z důvodu pozdějšího návratu je večere posunuta na 19 hodinu, pak následuje informační schůzka o nadcházejícím výletu do Benátek.

#### **9.5. Pátý den**

- 7:30 budíček,
- 8:00 odjezd do Benátek,
- 18:00 návrat,
- 19:00 večere,
- 22:00 večerka.

V půlce kurzu je v programu výlet do Benátek. Odjezd bude zajištěn vlastním autobusem do přístaviště Fusina. Odtud se přelodí do Benátek. Zde stráví celý den.

Naobědvají se v některé z místních restaurací. Zpět by se měly vrátit kolem 18. hodiny. Po večeri bude volný program.

## **9.6. Šestý den**

- 9:00 budíček,
- 9:30 snídaně,
- 10:00 volný program,
- 13:00 oběd,
- 14:30 tenis,
- 18:00 večere,
- 19:00 beach fotbal,
- 22:00 večerka.

Po celodenním výletu je budíček posunut. Dopolední program je volný. V odpoledních hodinách se přesunou na tenisové kurty. Většina bude hrát tenis poprvé.

Tento sport jsem zařadila do programu, jelikož je zábavný a kurty se nachází nedaleko ubytování, tak nebude problém se na hřiště dopravit. Pro mnohé to bude úplně první zkušenost s tímto raketovým sportem. Snahou bude je během 2 pronajatých hodin naučit základní pravidla tenisu, techniku držení rakety a odbíjení míčku.

Po večeri se přesunou na plážové hřiště, kde si volně zahrají fotbal, který mají převážně v oblibě.

## **9.7. Sedmý den**

- 7:30 budíček
- 8:00 snídaně,
- 9:30 běh, aktivní dopoledne u vody,
- 13:00 oběd,

- 14:30 plážová házená, týmové setkání
- 18:00 večeře, večerní program posledního večera,
- 24:00 večerka.

Poslední den bude opět zahájen během po břehu moře. Zbytek dopoledne je naplánován u vody. K jeho aktivnímu trávení bude k dispozici frisbee, badminton a petang. Odpoledne je na programu plážová házená a druhé týmové setkání, na kterém bude zhodnocen celý kurz. Proberou se pozitiva a negativa celého zájezdu.

Na závěr kurzu bude s pomocí delegátky přichystaný závěrečný karaoke program i s večeří v hotelu Sole.

### **9.8. *Den odjezdu a příjezd do Čech***

- 8:00 budíček,
- 8:30 snídane,
- 10:00 předání apartmánů,
- 12:00 oběd,
- 12:45 odjezd.

V den odjezdu bude úkolem si sbalit věci a uklidit apartmány tak, aby se v 10:00 mohly předat delegátce. Po brzkém obědě se vyjede zpět do Čech.

Příjezd do Liberce by měl být v ranních hodinách a to kolem 8:00.

# Závěr

Tato bakalářská práce se zabývá především zdravým životním stylem. Objasňuje některé pojmy a přibližuje problematiku zdravého životního stylu u dorůstajících dívek. Soustředí se na konkrétní házenkářský tým DHK Lokomotiva Liberec. Na základě zjištěných a popsaných informací je sestaven návrh organizace sportovního a společenského kurzu, jehož smyslem je ukázat již zmiňovanému týmu, jak aktivní zábavnou formou lze trávit volný čas.

V úvodu práce je popsána historie házené, dorostenecký věk a vztah ke sportu v tomto problematickém věku. Je zde vysvětleno, proč je sport důležitou složkou zdravého životního stylu a proč ho vyhledávat ve volném čase.

Dále se teoretická část věnuje celkovému zdravému životnímu stylu a jeho složkám, kterými jsou pohybová aktivita, strava a sociální prostředí. Upozorňuje, že není důležitá jen teorie, těmto složkám rozumět a vědět, čím nám prospívají. Ale, že hlavní roli hraje především praxe a vytrvalost v ní. Tato část je zakončena výběrem sportů, kterým bude možno se věnovat na navrhovaném kurzu.

Začátek praktické části je zaměřen na konkrétní zájezd do italského města Rosolina Mare. Zabývá se popisem ubytování, stravování, dopravy a doprovodného programu. Celkový zájezd je zhodnocen ve SWOT analýze.

V následující kapitole této části je rozepsáno finanční zabezpečení kurzu. Jednotlivé náklady za kurz, jsou rozepsány a vyčísleny v jednotlivých tabulkách. V závěru je finanční zabezpečení rozebráno a rozpočítáno na každou osobu jednotlivě. Na konci jsou uvedeny faktory, které cenu kurzu ovlivňují.

V konečné části práce je sestaven týdenní program, jehož cílem je naučit dorostenky Lokomotivy Liberec jak zábavnou formou trávit volný čas a kterým aktivitám se mohou věnovat v době odpočinku.

# Použitá literatura

- [1] BRIEFFA, J. : *Zdravě jíst*, 1. vyd. Praha: Ikar, 2000. 5 s., 6 s., 7 s. ISBN 80-7202-598-8
- [2] CATHALA, H. : *Wellness od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s. 2007. 37 s. ISBN 978-80-247-2323-5
- [3] CLARK, N. Sportovní výživa pro pěknou postavu, dobrou kondici, výkonnostní trénink, 1. vyd. Praha: Grada, 2000. 266 s. ISBN 80-247-9047-5
- [4] DOUILLARD, J. : *Tělo, mysl a sport*, 1. vyd. Praha: Pragma, 1994. 15 s. ISBN 80-7205-069-9
- [5] DOVALIL, J. a kol. : *Výkon a trénink ve sportu*, 1. vyd. Praha 11, Olympia a. s. 2002 76 s., 77 s., 248 s., 249 s. ISBN 80-7033-760-5
- [6] FOŘT, P. : *Sport a správná výživa*, 1. vyd. Praha, Ikar, 2002. 188 s., 189 s., 190 s., 191 s. ISBN 80-249-0124-2
- [7] JANKOVSKÝ, J., *Tenis*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing,a.s., 2002. 100 s. ISBN 80-247-0169-3
- [8] LADIG, G., RÜGER, F. *Inline bruslení*.1. vyd. České Budějovice: KOPP, 2003. 128 s. ISBN 80-7232-198-6.
- [9] PÁNEK, J., *Základy Výživy*, 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002. 207 s. ISBN 80-86320-23-5
- [10] PÁVKOVÁ, J. a kol. : *Pedagogika volného času*, 3. vyd. Praha: Portál, 2002. 92 s., 96 s., 13 s. ISBN 80-7178-711-6
- [11] ZAFAROVÁ, Z., *Výživa ve sportu*, 1. vyd. Praha: Galen, 2006. 311 s., 96 s. ISBN 80-7262-318-4

# Internetové zdroje

[12] *Český svaz házené* [online]. [cit. 2010-12-11]. Dostupný na WWW: <<http://www.svaz.chf.cz/content.aspx?contentid=2693>>.

[13] *Pohyb jako součást zdravého životního stylu* [online]. [cit. 2010-12-11]. Dostupný na WWW: <<http://www.zdn.cz/clanek/priloha-pacientske-listy/pohyb-jako-soucast-zdraveho-zivotniho-stylu-447671>>.

[14] *Pokus o vymezení pojmu “Aktivní životní styl”* [online]. [cit. 2010-12-11]. Dostupný na WWW: <[http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv\\_zivotni\\_styl.pdf](http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv_zivotni_styl.pdf)>.

[15] *Popis střediska Rosolina Mare* [online]. [cit. 2011-20-03]. Dostupné na WWW: <<http://www.nev-dama.cz/leto/italie/rosolina-mare/popis>>.

[16] *Wikipedia otevřená encyklopedie* [online]. [cit. 2010-12-11]. Dostupný na WWW: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/H%C3%A1zen%C3%A1>>.

[17] *Zdravý životní styl* [online]. [cit. 2010-12-11]. Dostupný na WWW: <<http://www.kapezet.cz/index.php?object=General&articleId=160&leveMenu=0>>.

[18] *Zdravý životní styl* [online]. [cit. 2010-12-11]. Dostupný na WWW: <<http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/klicove-factory-spravne-stravy>>.



# Seznam příloh

Příloha č.1 Rozpis denní stravy

Příloha č.2 Ceník za ubytování v Rosolina Mare

Příloha č.3 Bližší informace k dopravě

Příloha č.4 Mapa okolí Rosolina Mare

**Příloha č. 1 : Rozpis denní stravy**

**ROZPIS DENNÍ STRAVY**

<b>JÍDELNÍČEK NA 1. DEN</b>	
<b>SNÍDANĚ</b>	Ovesná kaše, připravená z nízkotučného mléka, s čerstvým ovocem.
<b>OBĚD</b>	Bramborová polévka, tuňák posypaný kukuřicí a zalitý smetanou s vařenými bramborami. Čerstvé ovoce.
<b>VEČEŘE</b>	Těstovinový salát. Čerstvé ovoce.

<b>JÍDELNÍČEK NA 2. DEN</b>	
<b>SNÍDANĚ</b>	Vařená vejce s celozrným toastem.
<b>OBĚD</b>	Zeleninová polévka, salát z uzené makrely s olivovým olejem. Čerstvé ovoce.
<b>VEČEŘE</b>	Zeleninový guláš s pečenými bramborami.

<b>JÍDELNÍČEK NA 3. DEN</b>	
<b>SNÍDANĚ</b>	Mixované kiwi s banánem a nízkotučným jogurtem.
<b>OBĚD</b>	Rajská polévka, rybí karbanátky se zelninovým salátem. Čerstvé ovoce.
<b>VEČEŘE</b>	Dušená játra s rýží.

<b>JÍDELNÍČEK NA 4. DEN</b>	
<b>SNÍDANĚ</b>	Mixované kiwi s banánem a nízkotučným jogurtem.
<b>OBĚD</b>	Rybí polévka, brambory vařené ve šlupce se zapečenou brokolicí. Čerstvé ovoce.
<b>VEČEŘE</b>	Těstovinový kuřecí salát. Čerstvé ovoce.

<b>JÍDELNÍČEK NA 5. DEN</b>	
<b>SNÍDANĚ</b>	Tvarohový sýr a celozrnný chléb. Čerstvé ovoce.
<b>OBĚD</b>	Fazolová polévka, čočka se zeleninou vařenou v páře.
<b>VEČEŘE</b>	Kuřecí rizoto, čerstvé ovoce.

<b>JÍDELNÍČEK NA 6. DEN</b>	
<b>SNÍDANĚ</b>	Neslazené ovesné müsli s bílým jogurtem a ovocem.
<b>OBĚD</b>	Kuřecí vývar, pečená ryba sypaná zeleninou s pečenými bramborami.
<b>VEČEŘE</b>	Steak z libového masa a zeleninovým salátem.

<b>SVÁČINY</b>	Čerstvé ovoce, zelenina, přesnídávky, müsli tyčinky, nízkotučné jogurty, jogurtové nápoje, celozrnné pečivo.
<b>NÁPOJE</b>	Čaje, šťávy, džusy, neslazené minerální vody.

Zdroj: vlastní

- Svačiny a tekutiny budou volně k dispozici během celého dne.

## Příloha č. 2 : Ceník za ubytování v Rosolina Mare

CENA ZA CELÝ APARTMAN A TÝDEN PRO DANÝ POČET OSOB															
	14.5.-21.5.	21.5.-28.5.	28.5.-4.6.	4.6.-11.6.	11.6.-18.6.	18.6.-25.6.	25.6.-2.7.	2.7.-30.7.	30.7.-6.8.	6.8.-13.8.	13.8.-20.8.	20.8.-27.8.	27.8.-3.9.	3.9.-10.9.	10.9.-17.9.
villaggio SOLMARE															
bilo 4	3 590	4 290	5 690	7 190	8 590	10 290	11 990	14 290	14 290	16 390	16 390	14 290	9 990	7 390	4 490
trilo 6	4 090	4 890	6 590	8 190	9 890	11 890	13 790	16 490	16 490	18 890	18 890	16 490	11 590	8 390	5 190
quadrilo 8	5 490	6 590	8 790	10 890	13 090	15 790	18 290	21 890	21 890	25 090	25 090	21 890	15 290	11 190	6 790
villaggio OASIS															
bilo 5	3 090	3 690	4 890	6 090	7 290	8 790	10 190	12 190	12 190	13 990	13 990	12 190	8 490	6 190	3 890
trilo 6	3 390	4 090	5 390	6 790	8 090	9 790	11 390	13 590	13 590	15 590	15 590	13 590	9 490	6 890	4 290
villa VITTORIA (Trilo 5), EMANUELA (Trilo 5) a MARINA II (Trilo 8)															
trilo 5	3 090	3 690	4 890	6 090	7 290	8 790	10 190	12 190	12 190	13 990	13 990	12 190	8 490	6 190	3 890
trilo 8	3 290	3 890	5 290	6 590	7 890	9 490	10 990	13 090	13 090	15 090	15 090	13 090	9 190	6 690	4 090
villa ARMIDA (pouze BILO 4+0) a residence WANDA (byty BILO 4+1 a byty MONO 2+1)															
mono 2+1	2 999	3 290	3 590	3 999	4 990	6 590	6 990	7 990	8 990	11 990	11 990	7 990	5 990	3 990	3 690
bilo 4+0 nebo 4+1	4 590	4 790	4 990	4 990	6 990	8 990	9 590	9 990	10 990	14 990	14 990	11 990	7 990	5 590	4 990
villa UMBERTO															
bilo 4+0	3 590	3 990	4 490	4 490	5 590	7 990	8 690	8 990	9 990	13 590	13 590	9 990	6 990	4 990	4 590
residence MARA a MARA superior (kompletně zrenovované byty)															
mono 2+1 sup	4 390	4 690	4 890	4 990	5 999	8 490	8 990	9 590	9 990	13 990	13 990	10 590	6 790	4 990	4 790
bilo 2+2 sup	4 590	4 790	4 990	4 990	6 990	8 999	9 590	10 790	10 990	15 990	15 990	12 590	7 990	5 590	4 990
trilo 4+2	4 690	4 990	5 390	5 390	7 590	9 590	9 990	10 990	11 390	15 990	15 990	11 490	7 990	5 690	4 990
trilo 4+2sup	5 790	5 990	6 590	6 990	8 990	12 999	13 490	13 990	14 990	19 990	19 990	14 990	9 990	6 990	6 590
villa ANNA															
trilo 5+2	6 990	6 990	6 990	6 990	9 990	14 590	14 990	16 990	16 990	23 990	23 990	19 990	11 990	7 990	7 690
residence GILDO															
quadrilo 9-10	13 690	13 990	14 590	14 990	20 990	24 990	25 990	26 990	27 990	34 990	34 990	29 990	18 990	13 990	13 690
*** HOTEL SOLE															
pokoj 1/2	-	-	4 990	4 990	5 390	5 390	5 790	6 190	6 190	9 990	9 990	6 190	5 790	5 390	5 390
Poznámka: uvedeně first minute ceny jsou platné pouze do 31.1., po tomto datu budou ceny zvýšené o 10-15 % !! povinný příplatek za finální úklid 30 € pro residence a vily Armida, Wanda, Umberto, Anna, Mara a Gildo															

Poznámka: uvedené first minute ceny jsou platné pouze do 31.1., po tomto datu budou ceny zvýšené o 10-15 % !!

povinný příplatek za finální úklid 30 € pro residence a vily Armida, Wanda, Umberto, Anna, Mara a Gildo

Zdroj: <http://www.cicala.cz/zajezdy/italie/veneto/rosolina-mare/vila-marina-ii-306.html>

### **Příloha č. 3 : Bližší informace k dopravě**



## **ODJEZDOVÉ POKYNY A ZÁKLADNÍ INFORMACE**

### **Rosolina Mare - vlastní doprava**

#### **DOPORUČENÁ TRASA:**

a) Praha - Dolní Dvořiště - Linz - Salzburg,

b) Brno - Mikulov - Vídeň - Graz - Klagenfurt,

**a dále** Villach - Tarvisio - Udine - Venezia. Z dálnice, jež pokračuje ve směru Padova a Milano, je nutno sjet u cedule Venezia a pokračovat po obchvatu, z něhož je nutno použít sjezd ve směru značeném Ravenna. Jde o státní silnici SS 309 – stále sledujte směr Ravenna. Projedete okolo města Chioggia, pak je již značen směr Rosolina, za mostem přes řeku Adige odbočte směr Rosolina Mare, zde k ubytovací kanceláři dle plánu. Na konci hlavní třídy Viale Pini najdete přímo naproti příjezdové komunikaci vedle baru Peccato d'Agosto výrazně označenou příjezdovou kancelář CK Nev-Dama.

#### **INFORMATIVNĚ:**

Silniční poplatky - desetidenní rakouská dálniční známka / 7,70 €, dvoutřídenní rakouská dálniční známka / 22,20 €, roční rakouská dálniční známka / 73,80 €, jednosměrný poplatek za průjezd tunely Tauerntunnel a Katschbergtunnel - 9,50 € (jen u trasy a), jednosměrný dálniční poplatek v Itálii / 12,70 € (lze se vyhnout použitím státní silnice, což však nedoporučujeme); orientační ceny pohonných hmot v Rakousku - natural 95 / cca 1,2 € za litr, nafta / cca 1,2 € za litr; orientační ceny pohonných hmot v Itálii - natural 95 / cca 1,3 € za litr, nafta / cca 1,3 € za litr; důležité doklady - mezinárodní automobilová pojišťovací karta (tzv. zelená karta) / informujte se v pojišťovně, kde máte sjednáno povinné ručení.

### **PŘÍJEZD / KONTAKTNÍ ÚDAJE:**

K ubytování se hlase v první den pobytu mezi 16,00 a 19,00 hodin u delegáta CK v příjezdové kanceláři. V případě opožděného příjezdu je nutno tento oznámit předem, nejpozději tedy do 19,00 hodin buď delegátovi CK, nebo případně dispečinkové službě v ČR. Jestliže se v nástupní den nedostavíte, aniž byste o zpožděném příjezdu podali jakoukoli zprávu, bude Váš pobyt považován za zrušený.

**adresa příjezdové kanceláře:** Piazzale Europa, vedle baru Peccato d'Agosto, Rosolina Mare

**telefon na delegáta CK:** +39 328 743 62 02

**telefon na službu CK v ČR:** +420 773 455 984 (v případě nedostupnosti pak +420 773 455 983 či +420 221 460 702)

### **ÚŘEDNÍ HODINY DELEGÁTA CK:**

pondělí až čtvrtek	9,00 až 10,00 hodin a 17,30 až 18,30 hodin.
pátek	9,00 až 10,00 hodin a 17,00 až 18,30 hodin.
sobota	příjezdový, resp. odjezdový den
neděle	9,00 až 10,30 hodin a 17,30 až 19,00 hodin.

### **POJIŠTĚNÍ:**

Za předpokladu, že máte pojištění uzavřené naším prostřednictvím, naleznete v odbavení též přiloženou „kartičku pojištěnce“ a základní informační brožuru, které si pro případ eventuelních pojistných událostí pečlivě uschovejte. V případě, že jste naši nabídku pojištění nevyužili, doporučujeme Vám jeho uzavření přímo u některé z pojišťoven. Bezpodmínečně nutné je pojištění léčebných výloh při pobytu v zahraničí, na zvážení je pak pojištění úrazové, odpovědnosti apod. Je nutné mít s sebou i kartičku pojištění v ČR vzhledem k evropské unii, kterou lékaři v Itálii vyžadují.

### **UPOZORNĚNÍ:**

Při nástupu ubytování bude vybírána kauce ve výši 50 € / apartmán, která bude při jeho předání v neporušeném a řádně uklizeném stavu v den odjezdu vrácena zpět. Jediným dokladem, na základě kterého budete ubytováni a na základě kterého Vám budou poskytnuty i veškeré objednané služby, je poukaz (voucher) CK CICALA. Agentura si

vyhrazuje právo provést v případě nepředvídatelných událostí výměnu rezervovaného apartmánu za apartmán stejné nebo vyšší kategorie.

### **UBYTOVÁNÍ:**

Při prvním vstupu do bytu je nutné zapnout ledničku, jistič na stěně za dveřmi, jistič bojleru v koupelně (nebo před koupelnou) a otevřít plynovou bombu (uzávěr je na vrchu bomby, ze strany je regulační kohout, který je již nastaven). Plynovou bombu na noc vždy zavírejte.

Po převzetí klíčů Vás žádáme o kontrolu apartmánu, kde musí být následující základní vybavení:

1) deky a polštáře podle počtu lůžek (v každém apartmánu je jedna manželská dvoudeka)

2) základní vybavení kuchyně podle počtu lůžek:

talíře hluboké, mělké, dezertní, kompletní sada příborů, skleničky a hrníčky, hrnce 2 - 5 ks různých typů dle velikosti apartmánů, 1 pánev, naběračka, otvírák na lahve a konzervy, nůž, atd.

V případě zjištění nedostatků v základním vybavení je nutné do 24 hodin tyto nedostatky ohlásit. V opačném případě se považuje vybavení za kompletní. Při zpětném předávání apartmánu je klient povinen uhradit chybějící, případně zničené věci ze základního vybavení.

V průběhu Vašeho pobytu je nutné veškeré závady apartmánu a požadavek na výměnu plynové bomby nahlásit v kanceláři v úředních hodinách. Plynové bomby se vyměňují denně do 18.30 hod, v neděli pouze v dopoledních hodinách. Před ohlášením výměny se přesvědčte, zda je bomba skutečně prázdná (ventil na vrchu bomby musí být otevřený směrem doleva). Zbytečná žádost o výměnu plynové bomby je z italské strany penalizována částkou 20 €.

Nezapomínejte, prosím, větrat, vlhkost vzduchu způsobuje plíseň v bytech. Deky a ochranné potahy matrací je zakázáno vynášet z bytu. Nevhazujte odpadky do záchodu (novinový papír, hygienické vložky apod.). Zvláště upozorňujeme na to, že se žaluziemi je nutno manipulovat pouze pomocí popruhu u okna a nikdy ne silou. V případě poruchy volejte delegáta CK.

Ke každému apartmánu jsou maximálně dvojce klíče. Druhé klíče si je možné vyzvednout v sobotu či v neděli ráno. Tyto klíče musí být vráceny před odjezdem.

V opačném případě dojde ke srážce z kauce. Při ztrátě klíče musíte uhradit výměnu celého zámku v ceně 20 €. Nezapomínejte zamykat vstupní dveře jak při odchodu z apartmánu tak i na noc.

Apartmány nejsou vybaveny ložním prádlem. Přivezte si proto ložní prádlo na každé obsazené lůžko. Každé lůžko je vybaveno 1 polštářem, 1 dekou jednoduchou nebo širokou manželskou a ochranným povlakem matrace a polštáře (nejedná se o prostěradlo resp. povlak, Italové povlékají z hygienických důvodů dvakrát). Ložní prádlo si lze vypůjčit na místě za poplatek 200 Kč (8 €) / komplet.

Nezapomeňte rovněž na všechny hygienické a toaletní potřeby, ručníky, utěrky, osušky, toaletní papír, zápalky, čisticí a mycí prostředky, hadr na podlahu – nejsou součástí vybavení apartmánu.

#### **PLÁŽE:**

Bez poplatků je možné používat pouze volné pláže (tzv. veřejné-neoplocené) a těch je menší část. Proto doporučujeme koupit si v našich pobočkách, resp. u delegáta CK, plážový servis (slunečník se dvěma sedátky) na některou z privátních pláží.

#### **DŮLEŽITÉ INFORMACE:**

U bytů prodávaných s příplatkem za bazén je nutné použití koupací čepice při vstupu do bazénu. U bazénů je nutné dodržování otevírací doby (i zde se dodržuje siesta). Koupací čepice se používají při vstupu do bazénů u residencí, nikoli však v aquaparku.

Nenakupujte zboží pochybného původu od imigrantů na plážích i jinde. Budete-li přistiženi při nákupu falešného, pašovaného či kradeného zboží od prodejců, kteří nevydávají daňový doklad, hrozí Vám pokuta až do výše 3000 €.

#### **VÝLETY A DALŠÍ FAKULTATIVNÍ SLUŽBY:**

Naše partnerská CK NEV – DAMA pořádá výlety, které doporučujeme si zakoupit u našeho delegáta po příjezdu.

Přehled výletů:

- 1) San Marino (doprava, průvodce): 22 Eur / os. - úterý
- 2) Mirabilandia (zábavní park): 18 Eur / os. + vstup do parku 30 Eur - úterý



3) Benátky (doprava bus + loď, průvodce): 30 Eur / os. - středa

4) Chioggia – velký trh: 8 Eur / os. - čtvrtek

5) Gardaland (zábavní park): 42 Eur / os. včetně vstupu do parku - pátek

Klienti se musí k výletu nahlásit v kanceláři nejpozději v neděli odpoledne v úředních hodinách.

**Pozor! Výlety se uskuteční pouze v případě dostatečné obsazenosti autobusu. Změna odjezdového dne vyhrazena.**

Naše partnerská CK NEV – DAMA Vám rovněž nabízí večere v italské restauraci v ceně 350 Kč / os. / večere.

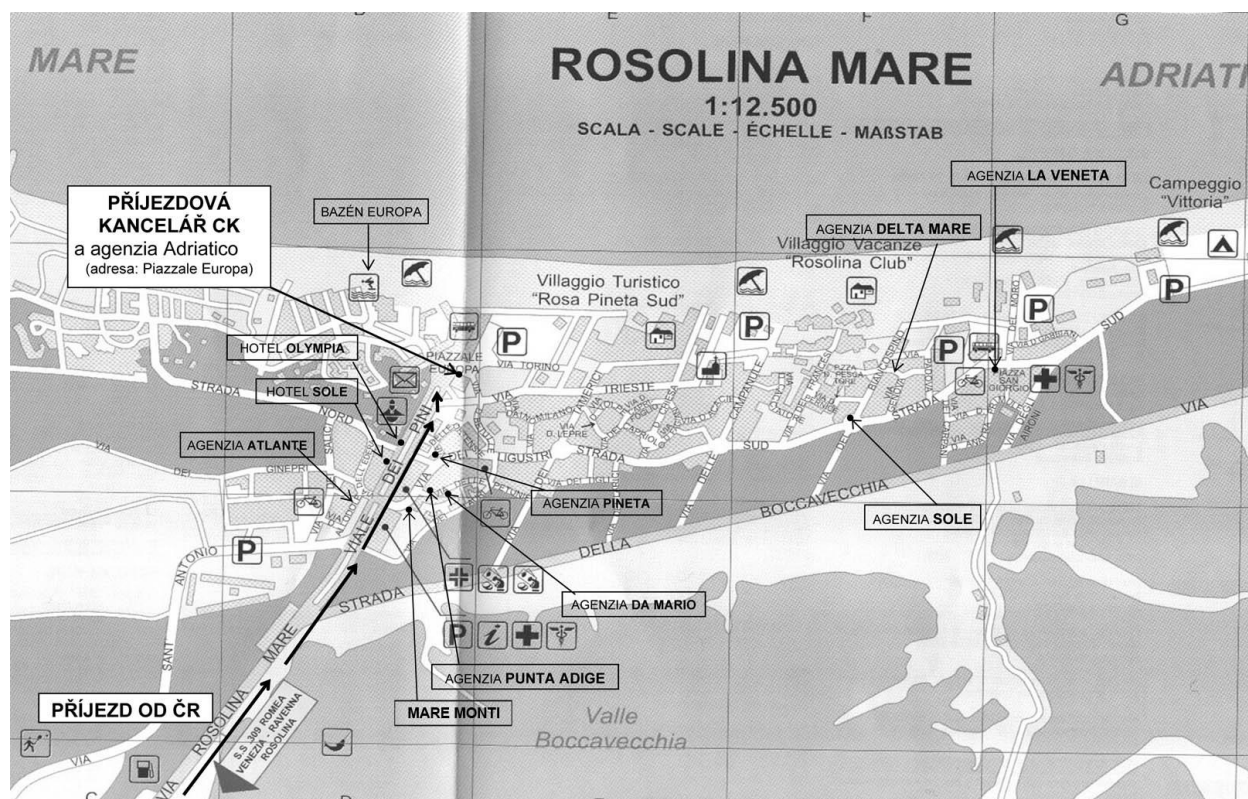
#### **ODJEZD:**

V odjezdový den je nutno předat apartmán dopoledne mezi 7,00 a 10,00. V případě, že nemáte připravený závěrečný úklid, je potřeba apartmán předat perfektně uklizený včetně kuchyně (umytý vaříč, odmražená a vymytá lednička, umyté a uklizené nádobí) a sociálního zařízení. Je také nutné vypnout jističe a plynovou bombu, vynést a vymýt odpadkový koš.

Nejpozději v pátek se, prosíme, zastavte v úředních hodinách u našeho zástupce v kanceláři, abyste se domluvili na přesném čase předání Vašeho apartmánu. Po předání apartmánu Vám bude vrácena kauce zpět.

**Příjemnou dovolenou s dostatkem sluníčka Vám již nyní přeje cestovní kancelář Cicala.**

## Příloha č. 4 : Mapa okolí Rosolina Mare



Zdroj: vlastní